



10月 プログラム表



	月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4	5	6		
A M	料理 SST…アサーション オフィスワーク	料理 SST…就労 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…アサーション オフィスワーク		
P M	レク…DVD鑑賞 セルフエスティームCBT 卓球	ベーシックCBT (こだわり傾向) ヘルスプロモーション 英会話	心理教育…IMR レク…カラオケ	社交不安CBT 中国語 卓球	ベーシックCBT (不眠) 卓球 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつ病CBT 卓球		
	8	9	10	11	12	13		
A M		料理 SST…就労 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…アサーション オフィスワーク		
P M		ベーシックCBT (こだわり傾向) ヘルスプロモーション 英会話	心理教育…IMR レク…カラオケ	社交不安CBT 韓国語 卓球	ベーシックCBT (不眠) (薬) 卓球 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつ病CBT 卓球		
	15	16	17	18	19	20		
A M	料理 SST…アサーション オフィスワーク	料理 SST…就労 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…アサーション オフィスワーク		
P M	レク…DVD鑑賞 セルフエスティームCBT 卓球	ベーシックCBT (こだわり傾向) ヘルスプロモーション 英会話	心理教育…IMR レク…カラオケ	社交不安CBT 中国語 卓球	ベーシックCBT (不眠) 卓球 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつ病CBT 卓球		
	22	23	24	25	26	27		
A M	料理 SST…アサーション オフィスワーク	料理 SST…就労(ウェルビー講演) オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…アサーション オフィスワーク		
P M	レク…DVD鑑賞 セルフエスティームCBT 卓球	ベーシックCBT (こだわり傾向) ヘルスプロモーション 英会話	心理教育…IMR レク…カラオケ	社交不安CBT 韓国語 卓球	ベーシックCBT (不眠) 卓球 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつ病CBT 卓球		
	29	30	31					
A M	料理 SST…アサーション オフィスワーク	料理 SST…就労 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク					
P M	レク…DVD鑑賞 セルフエスティームCBT 卓球	ベーシックCBT (こだわり傾向) ヘルスプロモーション 屋外活動	心理教育…IMR レク…カラオケ					
ベーシックCBT(1ヵ月) 月別テーマ		11月	(火) 不安	12月	(火) 7つのコラム法	1月	(火) こだわり傾向	★ ★
ベーシックCBT(2ヵ月) 月別テーマ		9月、10月	(金) 不眠	11月、12月	(金) 怒り	1月、2月	(金) 不眠	